



SKÄRGÅRDSKVINNOSEMINARIUM på Örö, Kimitoön
för kvinnor från Åbolands, Ålands, Stockholms och Estlands skärgårdar

WORKSHOPS fredag 29.9.2017 kl. 17:30-19:30



1. HUR OCH VAR KÄNNS KÄNSLORNA I KROPPEN?

Workshopen består av en timme "sagojumppa för vuxna" och ca en timme om att hantera vardagen med hjälp av den egna kroppen. Vi gör olika enkla och effektiva övningar som lär oss identifiera och hantera speciellt ilska, sorg och rädsla. Du får redskap för att vårda dig själv och upprätthålla din egen livsglädje och styrka.

RIITTA SAARIKKO

är Essential Motion instruktör och handledare i kroppsmedvetenhet



2. LITTERÄR Ö-VERKSTAD

I verkstaden får både öar ur litteraturen och egna ö-erfarenheter fungera som inspiration för lekfulla övningar i kreativt skrivande.

FREJA RUELS

är författare litteraturforskare samt redaktionssekreterare för Finsk Tidskrift



3. KREATIV TEXTIL

Med inspiration från skärgårdens natur trycker vi mönster och målar på textil med olika tekniker. Vi njuter av färgglädje och experimentellt skapande under workshopen och de konstverk vi gör blir mjuka minnen att ta med sig hem. Klä dig gärna i oömma kläder.

PIA HOLM

är konstnär, formgivare och illustratör. Färg och mönster är drivande krafter i hennes arbete. Hon jobbar gärna med textiltryck, men gör även illustrationer, jobbar som formgivare, undervisar regelbundet inom bildkonst och ordnar gärna kreativa verkstäder för både barn och vuxna.



4. DRAMAVERKSTAD

På dramaworkshopen kan du få bredda ditt kroppsliga uttryck genom att leka med manliga och kvinnliga gester och kroppsställningar. Jag vill lova att du får en större kroppsmedvetenhet och en gnutta större självförtroende och absolut en glad stund i de olika könsrollernas värld.

SOFIA TÖRNQVIST

är freelance skådespelare som är bosatt på Kimitoön. Hon är medlem i den nordiska teatergruppen Subfrau som har undervisat i crossdressing i över 15 år runtom i Norden.



5. TAPPING

Tapping innebär knackning på ett antal punkter på kroppen. Det skapar balans i hjärna och nervsystem. Då upphör obehaget som är kopplat till problem och tankar, känslor och beteenden ändras. Tapping är lätt att lära, enkelt att använda och ger kraftfulla resultat.

DORTHE ULFSTEDT

är lärare som nu jobbar på heltid med tapping och hypnos.



6. BERÄTTELSE OCH BILDER

Att dokumentera ett liv: sitt eget, en anhörigs eller en bys, kan bli en spännande och viktig resa genom tid och rum. I den här verkstaden går vi igenom varför det är viktigt att dokumentera och hur man kan göra. Ta gärna med några foton av viktiga personer (inklusive dig själv) och platser. Bilderna får vara gamla eller nya. Du kan också ta med ett helt fotoalbum. Den som inte har bilder av närstående kan göra en fiktiv samling av bilder på (okända) personer och platser som de tycker är intressanta.

CLARA HENRIKSDOTTER PURANEN

bor på den lilla ön Högsåra i Åbolands skärgård. Hon är frilansjournalist och fackboksförfattare med ett förflutet som dramalärare. Hon har skrivit om flera skärgårdssamhällen och tillsammans med sin syster en bok om sin mamma.